Ce site utilise des cookies provenant de Google afin de fournir ses services, personnaliser les annonces et analyser le trafic. Les informations relatives à votre utilisation du site sont partagées avec Google. En acceptant ce site, vous acceptez l'utilisation des cookies.

EN SAVOIR PLUS OK !

Sự thật về việc tập thể hình ảnh hưởng đến kích thước “cậu nhỏ”

SHARE:

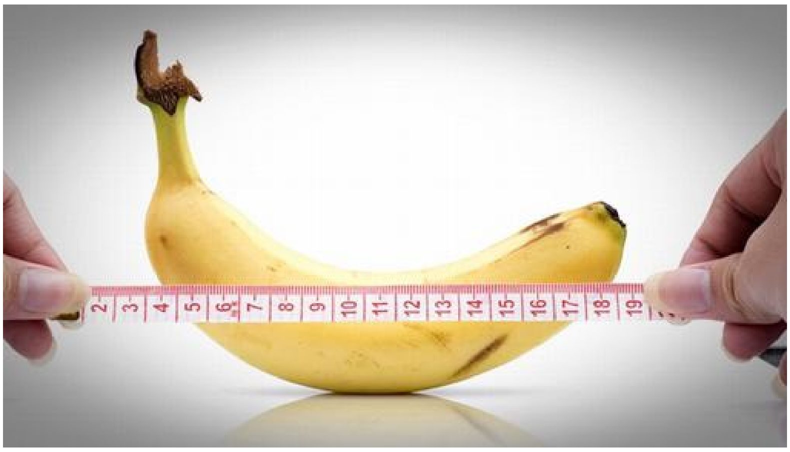
Tập thể hình không đúng cách khiến cho "cậu nhỏ" của bạn ảnh hưởng không ít. Bạn có tin không?

Nhiều người thường cho rằng việc tập thể hình sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe sinh lý của nam giới, do sự phát triển cơ bắp ảnh hưởng đến kích thước của “cậu nhỏ”. Tuy nhiên theo các chuyên gia thì nhận định này là không đúng và thiếu cơ sở khoa học.

Tập thể hình đúng cách không những không ảnh hưởng đến kích thước của “cậu nhỏ” thậm chí còn khiến bạn dũng mãnh hơn trong chuyện phòng the.

Tập thể hình không ảnh hưởng đến kích thước của “cậu nhỏ”

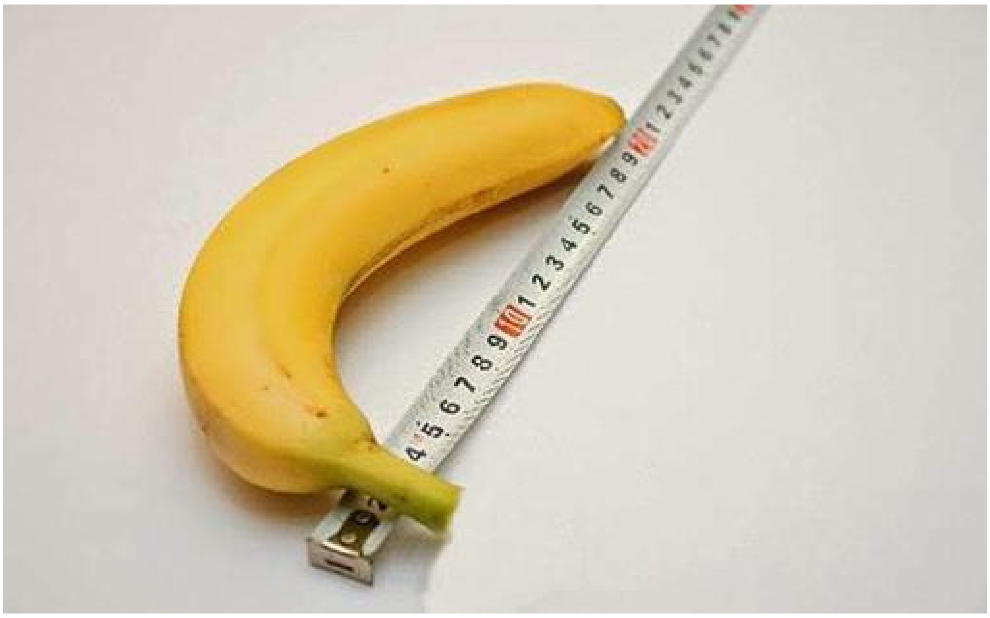
Theo nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc trường ĐH Y Texas thì bộ phận sinh dục của nam giới phát triển tốt nhất trong độ tuổi dậy thì và gần như không có sự thay đổi về mặt kích thước nào cho đến năm 60 tuổi. Bởi vì sau độ tuổi 60 do ảnh hưởng của quá trình lão hóa và sự sụt giảm của hormone nam testosterone sẽ khiến cho kích thước của “cậu nhỏ” teo lại thậm chí không còn có thể cương cứng cực đại được như trước nữa.



Từ nghiên cứu này ta thấy việc tập thể hình không thể tác động đến kích thước của “cậu nhỏ” như mọi người vẫn nghĩ. Có chăng là khi tập thể hình cơ bắp phát triển nên nhìn về mặt cảm quan khi so sánh “cậu nhỏ” với các bộ phận xung quanh thấy nó bé hơn. Nhưng hoàn toàn không phải do “cậu nhỏ” bị giảm kích cỡ mà chính sự tương quan giữa các bộ phận đã đánh lừa cảm giác của các bạn mà thôi.

Tập thể hình có ảnh hưởng đến sức khỏe sinh lý của các quý ông?

Theo các chuyên gia thì không một hoạt động thể chất nào có khả năng ảnh hưởng đến sức khỏe sinh lý của cả nam và nữ. Tập thể hình cũng như các môn thể dục thể thao khác không chỉ giúp rèn luyện sức khỏe mà còn thúc đẩy quá trình sản sinh ra testosterone. Mà nội tiết tố nam testosterone là yếu tố quyết định ham muốn và khả năng “yêu” của các quý ông. Hơn nữa việc *tập thể hình* thường xuyên còn giúp tim khỏe hơn cải thiện hệ tuần hoàn. Giúp máu huyết lưu thông tốt hơn sẽ giúp “cậu nhỏ” dễ cương cứng giảm nguy cơ mắc bệnh rối loạn cương dương ở nam giới.



Tuy nhiên theo các chuyên gia khuyến cáo để việc tập thể hình nói riêng và tập thể dục nói chung tốt cho sức khỏe thì người tập nên lượng sức của bản thân. Nghĩa là chỉ nên tập với cường độ vừa phải phù hợp với sức khỏe và thể chất, sau quá trình tập phải có chế độ bổ sung dinh dưỡng hợp lý. Bởi vì nếu bạn tập quá nặng, ăn uống không đầy đủ dưỡng chất sẽ khiến cơ thể bị yếu đi mà ảnh hưởng đến sức khỏe sinh lý.

Tập thể hình luôn vừa giúp rèn luyện sức khỏe lại giúp tăng cường sinh lý nam giới rất hiệu quả. Nhưng để có kết quả tốt nhất, các bạn cần biết lượng sức tập với cường độ vừa phải, tránh tập sai cách không những không mang lại hiệu quả mà còn gây nguy hiểm cho sức khỏe.

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/su-that-ve-viec-tap-hinh-anh-huong-en.html

COMMENTS

K h o e D e p   Y o u t u b e   C h a n n e l

KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

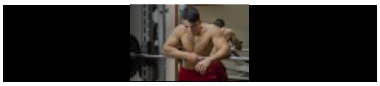
YouTube 1K

B À I   M Ớ I
N H Ấ T

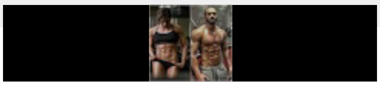
N H Ạ C   T H Ể   H Ì N H

X e m   t ấ t

X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



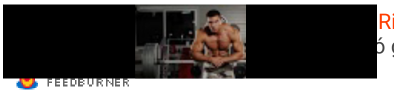
Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

u thích nhất của Steve Cook
chắn cơ ngực dày to, săn chắc luôn là điểm ưng…

- Hướng dẫn tự làm toner tại nhà với lá thì là cực lạ
  Tự làm toner ư? Bạn đã từng nghĩ đến chưa. Điều tuyệt vời hơn nữa là chúng được thực…

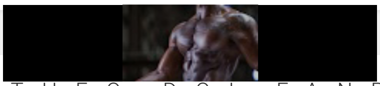
t tự nhiên cho da
tại nhà? Bạn yêu thích cách làm đẹp với nguyên…

- ững tóc tại nhà
  Cách làm nước xịt dưỡng tóc sẽ không khó như bạn nghĩ. Chúng sẽ làm tóc bết dính và…



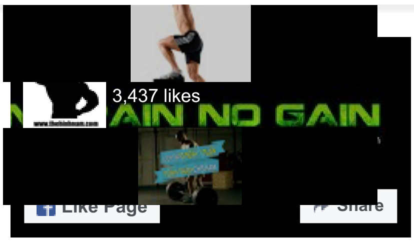
Right cho vòng 3 quyến rũ

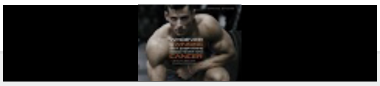
ó gì quá khó nếu bạn có Single Leg Squat Right. Đây…



6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

T H E O D O I F A N P A G E





Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

© 2015 Thể Hình Nam | Chia sẻ kiến thức thể hình tốt nhất cho mọi người
All rights reserved.

Trang chủ **Hỏi đáp thể hình**

Sitemap **Liên hệ**

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->